

食育だより

第7号
令和6年10月31日
文責：学校栄養職員 奥田桃子

うちのひとと
つくってね!

ぼうさいきゅうしょく 防災給食レシピ



フンポイント!

サバ・カニなどの魚介缶詰、コーン缶などで代用できます。いろいろな種類を取り入れることで栄養価もアップ!!

備蓄ツナカレー



＜材料＞		4人分	
ごはん	4人分	にんにく (おろしたものとしょうが (おろしたものと))	少々
ツナ缶	50g	カレールー	50g
大豆水煮	30g	ウスターソース	小さじ1
高野豆腐	12g	こいくちしょうゆ	小さじ1
じゃがいも	大1個	塩・こしょう	少々
たまねぎ	大1個	水、炒め油	適量
にんじん	1/2個		
トマト缶	40g		

＜作り方＞

- じゃがいもは一口大、玉ねぎは5ミリ幅でスライス、にんじんは厚めのいちよう切りにする。
- 高野豆腐は水で戻し1cm角に切り、水気を軽く絞っておく。
- 熱したフライパンに油をひき、にんにく・生姜を入れて香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。
- にんじんも入れて炒めたら水分を足し、じゃがいも、水煮大豆、トマト缶も入れしばらく煮込む。
- じゃがいもに火が通ったら、調味料とツナを入れ、絞った高野豆腐を入れる。
- 最後にカレールーを入れ、少し煮込んだら出来上がり。

切干大根のナムル



＜材料＞		4人分	
もやし	1/2袋	いりごま	小さじ2
小松菜	1/5束	酢	大さじ1/2
にんじん	中1/5本	砂糖	小さじ1
きりぼしだいこん	15g	ごま油	小さじ1/2
細切り昆布	2g		

＜作り方＞

- 切干大根は水で戻したあと、よく洗い水気をきる。
- 細切り昆布も水で戻して水気を切り、切干大根とともにたべやすい長さに切っておく。
- 小松菜は1cm幅に切り、にんじんは千切りにし、もやしとともにゆで、冷ましておく。
- 調味料を混ぜ合わせ、ごまとともに和えて出来上がり。

フンポイント!

切りぼしだいこん、ほそぎ、こんぶがないときは、カットわかめ・春雨などをいれても良いです! 野菜も家にある野菜でOK!

11月5日は、「津波防災の日」です。1854年11月5日の安政南海地震(M8.4)で和歌山県を津波が襲った際に、稲に火をつけて暗闇の中で逃げ遅れた人々を高台に避難させて命を救った「稲村の火」の逸話にちなんだ日だそうです。各地で、防災訓練や、シェイクアウト避難訓練などが行われます。いざという時に自分や家族の命を守るために日ごろから災害について考え、備えておくことが大切です。



日ごろから災害にそなえて、日常的に食料品を少しおおく買いおきし、使ったらまた買い足すことで、無理なく「備蓄」することができます。これを、カタカナ9文字で、

「**□○○ング○○○ク**」

といいます。皆さんわかりますか?

正解は9月のおたよりをチェックしてくださいね。



備蓄ツナカレー

常備できる大豆、ツナ缶、高野豆腐を使ったカレーです。避難所でもよく食べられるカレーですが、備蓄品と常に家庭にある野菜でおいしいカレーを作ります。

切干大根のナムル

切干大根を使ってナムルを作ります。切干大根、ごまも常備できる食品です。

もも缶

果物の缶詰は、長期保存ができるので立派な防災食になります。

